ROK III

Nr. 24.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



Drugi zeszyt grudniowy | 1929 rok

Na nartach w świat

Cena egz.



J. Krukowska z Rodziny Wojskowej, król kurkowy na rok 1929.

O UDZIALE KOBIET W IGRZYSKACH OLIMPIJSKICH

W maju 1930 roku odbędzie się międzynarodowy kongres olimpijski w Berlinie, na którym między innemi ma być poruszona sprawa udziału kobiet w ogólnych igrzyskach olimpijskich. Sprawa ta wysunięta została przez kraje skandynawskie, a poparcie znalazła w osobie obecnego prezesa Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego, de Baillet Latour.

Wniosek zgłoszony w tej sprawie przez skandynawów, brzmi mniej więcej następująco: Udział kobiet w ogólnych igrzyskach olimpijskich nie jest pożądany zarówno dla względów czysto sportowych (konkurencje kobiece w zestawieniu z męskiemi nie są interesujące ze względu na niższość wyników), a także i dla względów wychowawczych. Wnioskodawcy twierdzą, że decydują tu względy moralności, które jakoby — jak doświadczenie ma dowodzić — zostają obniżone w zawodach organizowanych wspólnie dla przedstawicieli obu płci.

Sprawa udziału kobiet w ogólnych igrzyskach olimpijskich nie jest bynajmniej sprawą nową. Posiada ona swą długą historję, do dnia dzisiejszego bynajmniej niezakończoną. Warto przyjrzeć się skrótowi tej historji, aby ustosunkować się do wniosku, zgłoszonego na najbliższy kongres olimpijski i wyciągnąć właściwe w tej sprawie postulaty, odpowiadające interesom i wielkości dzisiejszego sportu kobiecego.

Jak wiadomo, pierwsze nowoczesne igrzyska olimpijskie odbyły się zupełnie bez udziału kobiet. Potem stopniowo wprowadzono udział kobiet w tennisie, szermierce, gimnastyce i pływaniu. Kiedy w poszczególnych krajach w drugim dziesiątku bieżącego wieku rozwijać się poczęła kobieca lekka atletyka, zainteresowane sfery kobiece zabiegać zaczęły, aby i tę gałąź sportu w interpretacji kobiet wprowadzono do programu ogólnych igrzysk olimpijskich. Propozycje te odrzucił zresztą międzynarodowy kongres olimpijski, po parokrotnem jej przestudjowaniu.

Wtedy to świat kobiecy zdobył się na krok stanowczy. Z inicjatywy ówczesnej przewodniczącej Francuskiego Sportowego Związku Kobiet, p. Milliat, odbyty został w roku 1921 pierwszy sportowy kongres kobiecy, na którym uchwalono powołać do życia Międzynarodowy Sportowy Związek Kobiecy oraz organizować co cztery lata kobiece igrzyska olimpijskie z konkurencjami lekkoatletycznemi, jako głównym punktem ich programu. Przewodniczącą związku międzynarodowego została p. Milliat, jego inicjatorka.

Pierwsze kobiece igrzyska olimpijskie odbyły się w roku 1922 w Paryżu. Program ich przewidywał tylko konkurencje lekkoatletyczne. Igrzyska te odniosły pełen sukces i zadecydowały o stałem istnieniu tej nowej, najwyższej eliminacji sportowej kobiet.

Drugie igrzyska kobiece odbyły się w Stokholmie, w 1928 roku. Do programu dodano, prócz lekkoatletycznych konkurencyj, także i hazenę. Sukces ich był jeszcze większy od poprzednich. Najbliższe igrzyska, trzecie z rzędu, odbędą się w roku przyszłym w Pradze Czeskiej, a program ich znowu zostanie powiększony. Prócz hazeny rozegrane będą również zawody w piłce koszykowej.

W międzyczasie, po roku 1926, tym razem już bez interwencji świata kobiecego, międzynarodowy kongres olimpijski zdecydował wprowadzić do ogólnych igrzysk olimpijskich konkurencje kobiece. Na ostatnich igrzyskach w Amsterdamie odbyły się one rzeczywiście i, przyznać trzeba, stanęły na odpowiednim poziomie.

Jednakże nie wszyscy członkowie międzynarodowego kongresu olimpijskiego zgodzili się na wprowadzenie lekkiej atletyki pań do programu ogólnych igrzysk. Były sprzeciwy. Co ciekawsze — jeszcze większe zastrzeżenia wysunięte zostały przez uczestniczki kobiecego kongresu sportowego w roku 1926. Pani Milliat i parę innych osób było zdania, że może korzystniejsze byłoby dla sportu kobiecego poprzestanie na kobiecych igrzyskach olimpijskich, bez wprowadzania lekkiej atletyki kobiecej do programu igrzysk ogólnych. Tytułem próby jednak zgodzono się, aby w Amsterdamie startowały kobiety.

I oto teraz sprawa udziału lekkoatletek w ogólnych igrzyskach olimpijskich znowu staje się aktualna na skutek wspomnianego wyżej wniosku skandynawów. Wywoła on niewątpliwie burzę zarówno na kongresie berlińskim w maju przyszłego roku, jak i na kobiecym kongresie międzynarodowym, który odbędzie się w początkach roku przyszłego. Dyskusja obfitować będzie niewątpliwie w szczegóły interesujące, a wynik jej może być zgoła nieprzewidziany, nie jest bowiem wykluczone zdecydowanie na przyszłość, że w ogólnych igrzyskach olimpijskich kobiety brać udziału nie będą, występując jedynie na igrzyskach kobiecych.

Zdaje się, że tej ostatniej tezy bronić będzie Międzynarodowy Związek Kobiecy z p. Milliat na czele. I doprawdy trudno byłoby odmówić jej racji. Słuszne jest bowiem twierdzenie, że konkurencje kobiece w ramach igrzysk ogólnych niewątpliwie tracą na efekcie w porównaniu z równorzędnemi konkurencjami męskiemi i przechodzą do pewnego stopnia niepostrzeżenie w tłoku innych zawodów. Zresztą, sport kobiecy posiada własne swoje drogi postępowania, wysuwa wiele objekcyj w stosunku do organizacji igrzysk ogólnych i chętnie — dla większej propagandy — idzie na imprezy własne, w których zawodniczka gra pierwszą rolę, nie jest natomiast postawiona — jak to ma miejsce w igrzyskach ogólnych — na przyczepce programu męskiego.

Wreszcie, skoro istnieją kobiece igrzyska olimpijskie, zbędny jest udział w igrzyskach ogólnych, chyba, że skasowanoby igrzyska kobicce, na co niema szans, wobec walorów tej imprezy. Bowiem udział w igrzyskach olimpijskich co dwa lata — to trochę za wiele.

Trzeba więc będzie wybierać. Wybór ten dokona się niewątpliwie jeszcze w ciągu roku przyszłego. Ale już dziś wolno przypuszczać, że wybór ten pójdzie raczej po linji odrębnych igrzysk olimpijskich kobiet i to tembardziej, że w stosunku do udziału kobiet w igrzyskach ogólnych istnieją zastrzeżenia zarówno ze strony męskiego, jak i kobiecego świata sportowego.

ZASADNICZE PODSTAWY TEORJI PROFESORA LINDHARDA

(Ciąg dalszy).

Na szczególną uwagę zasługuje dalszy podział grupy drugiej, t. zw. ćwiczeń kształtu.

Ćwiczenia kształtu dzieli L. przedewszystkiem na postawy wyjściowe i ćwiczenia właściwe, rozróżniając jakgdyby pracę od spoczynku. Jest to podział, jak sam zaznacza, niesłuszny z punktu widzenia fizjologji, posiadający znaczenie tylko praktyczne.

Ćwiczenia właściwe dzieli w dalszym ciągu na cztery grupy pomniejsze, odpowiadające większemu, poruszanemu odcinkowi ciała. Podział ten jest najzupełniej słuszny, gdyż każdy z tych odcinków ciała (głowa z szyją, kończyny górne i dolne oraz tułów) posiadając, w związku ze swem przeznaczeniem, odmienną budowę powierzchni stawowych, odmienny układ mięśni, odmienny aparat hamujący i t. d. i t. d., posiada też specyficzne ruchy. (O dalszym podziale patrz: „Start“ w miejscu cytowanem)

I tak, jeżeli chodzi o podział ze stanowiska pracy mięśniowej, to u L. również został zastosowany, lecz w sposób odmienny niż dawniej. Nie chodzi mu głównie o podkreślenie mięśni, biorących udział w danem ćwiczeniu, tylko o charakter pracy mięśniowej. Ćwiczenia tułowia dzieli w ten sposób: na ćwiczenia mięśni kręgosłupa, przy których mięśnie pracują **statycznie** i w swej normalnej długości, oraz ćwiczenia stawów i mięśni kręgosłupa, przy których mięśnie pracują **dynamicznie** (kurcząc się i wydłużając). Drugi rodzaj ćwiczeń tułowia ma między innemi na celu wyćwiczenie, względnie zachowanie gibkości i popularnie nosi miano „gimnastyki ruchowej“ w przeciwstawieniu do pierwszego rodzaju „gimnastyki postaw“.

Jeżeli uprzytomnimy sobie, że głównym celem ćwiczeń kształtu jest zachowanie, względnie wyćwiczenie pięknej postawy, co daje się osiągnąć przez wyćwiczenie gibkości oraz przez wyrobienie siły w mięśniach do tego stopnia, aby były w stanie utrzymać wszystkie członki ciała w odpowiednim do siebie stosunku, zgodzimy się, że podział ten aż nadto jest logiczny.

Czy jest on słuszny również ze stanowiska fizjologji, przekonamy się nieco później.

Dalszy podział zarówno ćwiczeń głowy i szyi, jak i tułowia oparł L. o zewnętrzną formę ruchu i wprowadził do gimnastyki pojęcie płaszczyzn, w których ruchy się odbywają.

Aby nie przedłużać zbytnio artykułu, pozwolę sobie znów odesłać Czytelników do cytowanych przeze mnie poprzednio prac opublikowanych w języku polskim oraz do podręcznika gimnastyki, cz. I, Płk. W. Sikorskiego, które podział ten już zastosowały.

Co się tyczy podziału ćwiczeń tułowia na ćwiczenia o pracy dynamicznej i statycznej mięśni, to (nie mówiąc o zwisach) jest to jedyny wyjątek w gimnastyce, gdzie L. świadomie zgadza się na pracę statyczną, z tem jednak zastrzeżeniem, że mięśnie musza pracować w swej normalnej długości, t. j. długości, jaką posiadają w stanie zasadniczem.

Nie dlatego bynajmniej zgadza się prof. Lindhard na pracę statyczną mięśni z wymienionem zastrzeżeniem, by w tych warunkach wpływała ona korzystnie na ustrój, lecz chodzi mu o wzmocnienie aparatu fiksacyjnego (mięśni i wiązadeł) kręgosłupa, aby zapomocą samego tylko zwykłego napięcia mięśniowego (tonus) mógł zachować normalny kształt.

Ćwiczeń, przy których mięśnie pracowałyby statycznie w skurczu lub wydłużeniu L. nie uznaje. Zaznacza jednak w jednym z ustępów podręcznika, że teorja gimnastyki, oparta na zasadach naukowych, jest nauką nową i, że praktyka wobec tego wyprzedziła ją o cały wiek, a przeto mogą niekiedy powstać odchylenia.

I rzeczywiście, prof. instytutu kopenhaskiego, O. A. Ottar, aczkolwiek całkowicie zgadza się z Lindhardem, wprowadza niekiedy ćwiczenia o pracy statycznej nawet wówczas, gdy mięśnie nie pracują w normalnej swej długości, jak to ma miejsce np. przy skłonie tułowia wbok. Prawda, że czyni to w drodze wyjątku np. przy nauczaniu pewnych trudniejszych ćwiczeń tułowia, zwłaszcza w oddziałach początkowych. W uwagach o nauczaniu radzi jednak Ottar — o ile możności — unikać podobnych eksperymentów, gdyż jak zaznaczyłem, całkowicie podziela zdanie prof. Lindharda co do stosowania pracy dynamicznej w gimnastyce.

Teraz zastanówmy się, jakie motywy skłoniły prof. Lindharda do wypowiedzenia się za rodzajem pracy dynamicznej.

Badania dokonane przez fizjologów wykazały, że wpływ oraz skutki pracy dynamicznej i statycznej mięśni na ustrój znacznie się różnią zwłaszcza, jeżeli chodzi o krążenie i oddychanie. Okazało się bowiem, że praca dynamiczna wzmaga wymianę materji, która trzyma się poniekąd na jednakowym, wyższym od normalnego, poziomie przez cały czas trwania pracy, zaś po jej przer-

waniu w przeciągu kilku minut powraca do normy spoczynkowej.

Wpływ i skutki pracy statycznej są zgoła odmienne. Wymiana materji wzmaga się do pewnego stopnia przez cały czas trwania pracy statycznej, lecz do punktu kulminacyjnego, który różni się znacznie od poziomu przy pracy dynamicznej, dochodzi bezpośrednio po pracy, poczem stosunkowo wolniej, aniżeli przy pracy dynamicznej, powraca do normy spoczynkowej.

Również sprawy takie, jak objętość wyrzucanej przez serce krwi w ciągu jednej minuty, ilość zużycia tlenu zarówno podczas, jak i po pracy statycznej wypadają niekorzystnie w stosunku do pracy dynamicznej.

Możnaby naturalnie wyliczyć cały szereg innych jeszcze ujemnych wpływów pracy statycznej na ustrój, lecz to zaprowadziłoby nas być może zbyt daleko w dziedzinę teorji. Natomiast chciałbym wspomnieć o wniosku, który wysnuwa prof. Lindhard z tych badań, mianowicie: **Te szczególne różnice, jakie zachodzą w wymianie materji ustroju podczas i po pracy statycznej mięśni mogą być wytłumaczone tylko tem, że statycznie skurczone mięśnie tworzą mechaniczną przeszkodę dla passage'u przez nie krwi.** Wywiera to ogromny wpływ nietylko na odnośne mięśnie, ale i na cały ustrój. Gdy przepływ krwi przez mięsień zostaje przerwany, ten zmuszony jest pracować bez dopływu powietrza. W mięśniu takim, jak wykazują badania, powstaje nadmierna ilość kwasu mlekowego, co powoduje szybkie jego znużenie. Stopień znużenia pozostaje w stosunku prostym do ilości kwasu mlekowego. Z chwilą, gdy statycznie skurczony mięsień wiotczeje, przywraca się dostęp krwi do niego, przez co pewna ilość kwasu mlekowego zostaje utleniona, lecz jednocześnie niemała jego doza wskutek dyfuzji przedostaje się do krwi.

Ale praca statyczna mięśni wywiera swój wpływ na ustrój nietylko podczas swego trwania oraz w ciągu najbliższego czasu po jej przerwaniu, lecz sięga jeszcze dalej. Kwas mlekowy jest niezawodnie tem ciałem, które przyczynia się do powstawania skurczów mięśniowych, lecz tem nie mniej nadmiernie zwiększona jego ilość, jak już wspomniałem, powoduje znużenie mięśniowe, a ponadto, wedle opinij fizjologów niemieckich na podstawie przeprowadzonych badań, częste nagromadzenie kwasu mlekowego, spowodowane wskutek długotrwałych skurczów statycznych, przyczynia się do przewlekłego zmniejszenia zdolności kurczliwości mięśni.

C. d. n.

ZAPRAWA DO GIER SPORTOWYCH

C. d.



Przerzucanie piłki oburącz z nad głowy z lekkim skłonem tułowia wprzód.



Przerzucanie piłki w klęku.

WZORZEC IV.

I. Marsz ze śpiewem (uwaga — piosenka musi być żywa).
Marsz szybki z przysiadami podpartemi na sygnał.

Rzędem.

W biegu rzędem w kole chwytanie i odrzucanie piłki do współćwiczących, stojących w środku koła — praworącz, potem lewo-rącz.

W kole.

Wyścig piłek w kole — przerzucanie piłki jednorącz jedynki jedynkom, dwójki dwójkom (3-krotne obejście koła) — w prawą, potem w lewą stronę.

Siad płaski — przerzucanie piłki oburącz z nad głowy, do współćwiczącej z lekkim skłonem tułowia wprzód.

St. Rozkrok — chwyt karku — Skłony boczne tułowia.

Skok nożycowy w miejscu (2 — 3 kroki).

II. **W rzędach.**

Wyścig numerów.

Wyścig rzędów między chorągiewkami esowatą linją (4 — 5 chorąg.) oddalonych od siebie o 2 — 2.50 m.

„Dzień i noc" zabawa.

III. **Trójkami.**

Prowadzenie piłki szeregiem przez 3 ćwiczące wzdłuż sali (boiska) z przeszkadzaniem przez 2 ćwiczące.

Grupami.

a) zaprawa do **hazeny:**
chwyt nad głową, na pierś, z przyklęknięciem,
rzut piłki jednorącz poza plecy dowolny,
odbicie piłki (bez chwytu) oburącz do tyłu, dowolne,
taniec dookoła piłki (kozłowanie prawą potem lewą ręką).

b) zaprawa do **koszykówki:**
jak wyżej bez ostatniego ćwiczenia, ponadto rzuty do kosza oburącz nad głową z obrotem piłki.

IV. **Gra 4 x 10 m.** ze zmianą pól po 2 ćwiartce gry.

WZORZEC V.

I. Marsz ze śpiewem.

Rzędem.

W biegu przerzucanie piłki do tyłu jednorącz prawą potem lewą ręką, chwyt piłki w biegu dowolny.

W kole.

Wyścig piłek w kole — przerzucanie piłki **ziemią** jednorącz jedynki jedynkom, dwójki dwójkom (3-krotne obejście koła) w prawą, potem w lewą stronę.

St. Rozkrok — przerzucanie piłki pchnięciem jednorącz z równoczesnym skrętem tułowia do współćwiczącej, prawą potem lewą ręką.

W dwuszeregu.

Leżenie tyłem — przerzucanie piłki oburącz z nad głowy z równoczesnem przejściem do siadu płaskiego.

Rzędem.

W lekkim biegu doskok do wysokiej piłki — uderzenie piłki oburącz.

II. **W rzędach.**

Wyścig rzędów pod chorągiewkami (linkami, poprzeczkami).

Wyścig rzędów kombinowany (3 x 15 m.) po drodze przeskok 1.50 — 2 m. wdal i przeskok przeszkody do 40 cm. wysokiej.

Rybacy na jezioro (zabawa).

III. **Szóstkami.**

Prowadzenie piłki wzdłuż sali przez 3 ćwiczące z równoczesnem odbieraniem piłki przez 3 inne ćwiczące (2 — 3 minut każda szóstka).

Grupami.

a) zaprawa do **hazeny:**
chwyt piłki jednorącz na pierś z doskokiem,
rzut piłki jednorącz „pod ręką" (do tyłu),
rzut piłki jednorącz poza plecy w wyznaczonym kierunku,
„strzały" do bramki z pozycji klęczącej („zawijane"),

b) zaprawa do **koszykówki:**
jak wyżej bez ostatniego ćwiczenia, ponadto uczenie rzutów z rogu boiska w koszykówce.

IV. **Gra 4 x 10.**

D. c. n

ĆWICZENIA CIELESNE KOBIET

W WALCE Z CHOROBAMI ZAWODOWEMI

Dla demokratyzowania ćwiczeń cielesnych, należy w społeczeństwie kobiecem wzbudzić potrzebę słońca, powietrza i ruchu. Powyższe da się zrealizować tylko wówczas, gdy oprzemy się na jak najdalej idącej indywidualizacji w doborze ćwiczeń cielesnych. Każdemu osobnikowi należy dać przedewszystkiem to, czego brak on odczuwa, w zastosowaniu do ćwiczeń cielesnych byłaby nią metoda, odpowiadająca mu fizycznie i psychicznie.

Oczywiste jest, że kobieta wskutek właściwości swego organizmu i psychiki, winna mieć odrębne metody pracy, co powoduje tworzenie specjalnych kobiecych metod gimnastycznych, które wzięłyby pod uwagę nietylko fizyczny i psychiczny rozwój kobiety, ale również jej warunki życia i pracy.

Kobieta, po dojściu do pewnego wieku, rozpoczyna pracę zawodową, a wówczas ćwiczenia cielesne winny mieć dla niej znaczenie utylitarne. Oprócz rozrywki po całodziennej po części jednostronnej i nużącej pracy, szuka ona w nich środka do zahartowania i przystosowania organizmu do wzmożonej pracy fizycznej, oraz, co jest również bardzo ważne, środka do eliminowania błędów postawy, jako rezultatu pracy zawodowej.

Pojęcia przyjemności i pożytku z ćwiczeń cielesnych, są bardzo ściśle ze sobą zespolone. Weźmy np. grupę robotnic, pracującą cały dzień w postawie stojącej. Jeżeli podczas lekcji gimnastyki damy im ćwiczenia przeważnie w tej samej postawie, to zamiast ulgi i przyjemności, odczują one spotęgowane zmęczenie i to nie bezpodstawnie. Ich nogi nabrzmiałe ze zbytnio rozszerzonemi naczyniami krwionośnemi i zdeformowaną stopą w postaci platfussu, nie doznają odpoczynku i w dalszym ciągu kontynuują pracę, tak przykrą w swych skutkach. Podobnych przykładów można przytoczyć wiele.

Wadliwe postawy, będące rezultatem pracy zawodowej, wymagają ustawicznego stosowania środków przeciwdziałających, gdyż w przeciwnym wypadku powstają wady stałe. Dotyczy to obojga płci, ale znacznie szkodliwiej działa na ustrój kobiety, ze względu na macierzyństwo i na mniejszą odporność w stosunku do trudów, związanych z pracą fizyczną.

Znalezienie odpowiedniej metody do walki ze zboczeniami postawy, jest nader ważne i aktualne i w tym względzie przeprowadza się ustawicznie cały szereg doświadczeń. Przedewszystkiem interesuje to twórczynie nowych gimnastycznych metod kobiecych. Jedną z pierwszych, która podzieliła się z ogółem swojemi spostrzeżeniami w tym względzie i dała pewne wytyczne co do odpowiedniej metody pracy, jest dr. Streicher, twórczyni kobiecej metody gimnastycznej, znanej pod nazwą metody naturalnej.

Za najważniejszy postulat uważa ona umiejętny podział ćwiczących na grupy, podług pokrewnych zawodów, które wywołując analogiczne skutki ujemne, wymagają stosowania analogicznych, przeciwdziałających ćwiczeń. Proponowany przez nią ogólny podział, podług zawodów, jest następujący:

Zawody siedzące. Najbardziej wskazane są tu ćwiczenia pobudzające przemianę materji, oddychanie i trawienie. Należy stosować również ćwiczenia, wzmacniające muskulaturę, szczególniej mięśnie pleców.

Zawody, absorbujące organizm ogólnie i intensywnie. Dotyczy to pracy, spełnianej przez wieśniaczki, służące, praczki. W tych wypadkach ćwiczenia winny słabo absorbować organizm i mieć charakter rozluźniających i działających uspakajająco. Należy szkolić poczucie właściwej postawy, aby tem przyczynić się do wykonywania pracy w możliwie racjonalnej postawie.

Zawody, absorbujące intensywnie i jednostronnie, np. prasowaczki, kelnerki, sprzedawczynie, robotnice fabryczne. Należy oszczędzać kończyny dolne i stosować ćwiczenia w postawie siedzącej i leżącej. Ograniczyć ćwiczenia chodu i biegu. Przyzwyczaić ćwiczące do prawidłowego stania przez równomierne obciążenie obu kończyn, zmianę nogi postawnej i odciążenie pięt przez przeniesienie ciężaru ciała na palce.

Zawody, absorbujące intelektualnie. Ćwiczenia winny być napółautomatyczne, dające możliwość umysłowego odpoczynku, bez specjalnego absorbowania uwagi i siły woli. Po pracy monotonnej, można dać ćwiczenia pobudzające:

Powyższy podział ćwiczących na grupy jest bardzo ogólny. Dr. Streicher usiłuje raczej zwrócić uwagę kierowniczkom ćwiczeń cielesnych dla kobiet pracujących, na potrzebę, a nawet konieczność przestrzegania pewnych specjalnych zasad, jakich się w ogólnych klubach sportowych prawie nigdy nie bierze pod uwagę. Obecnie, gdy powstaje tak duża ilość robotniczych klubów sportowych, jest to względnie łatwe do przeprowadzenia.

Najważniejszą okolicznością jest tu dobra wola kierownictwa i uznanie konieczności indywidualizowania ćwiczeń cielesnych.

Gdy instruktorka ma odpowiednio dobraną grupę, jej zadaniem jest przystosować się do potrzeb grupy. Szablonu w tym względzie niema. Każda instruktorka winna być twórczą w swej pracy. Musi ona umieć wzorzec ćwiczebny zastosować nietylko do wieku ćwiczących, ale również do warunków ich pracy i życia. Wszak umiejętność instruowania zależy nietylko od zasobu wiadomości teoretycznych, ale również od właściwego przystosowania go do warunków, nawet tak subtelnych, jak temperament, chwilowy nastrój i samopoczucie ćwiczących.

Teoretycy sportu robotniczego szukają ustawicznie nowych dróg i metod, któreby pozwoliły pomyślnie rozwiązać sprawę zwalczania ujemnych skutków pracy zawodowej zapomocą ćwiczeń cielesnych. Praca dr. Streicher jest pewnym dorobkiem na polu, na którem prowadzi się już poważną pracę eksperymentalną. Po raz pierwszy na wielką skalę odbyło się to na 1-ej międzynarodowej Olimpjadzie robotniczej w Frankfurcie. Tysiące zawodników poddano wówczas badaniom, co przyniosło olbrzymie korzyści i imponujący materjał naukowy. Dokonywano pomiarów, zdjęć, analiz, demonstrowano poszczególne metody gimnastyczne. W stosunku do tych ostatnich rzeczoznawcy mieli za zadanie skonstatować, czy dany system działa dodatnio na budowę ciała i czy ma specjalną wartość dla człowieka pracującego fizycznie. Tem zapoczątkowano bardzo ważną pracę, której realne wyniki i wnioski wymagają dłuższego przeciągu czasu. Ustalono wówczas tylko, że za kryterjum w stosunku do gimnastyki dla pracowników fizycznych należy przyjąć następującą zasadę: wskazanem jest stosowanie takiej metody gimnastycznej, której celem jest harmonijny rozwój organizmu i przeciwstawianie się wpływowi jednostronnej zawodowej pracy.

Definicja powyższa jest bardzo ogólna. Dr. Streicher poszła dalej i szczegółowiej sprecyzowała swoje postulaty w zastosowaniu do gimnastyki dla kobiety pracowniczki.

Zebrany dotychczas materjał i poczynione doświadczenia, nie są dostateczne dla wszechstronnego oświetlenia poruszonej tu kwestji. Całkiem pewne jest jednak, że ćwiczenia cielesne są bardzo ważkim środkiem w walce z chorobami zawodowemi i narazie jako ogólną zasadę postawmy sobie następujące zadanie: łączmy ćwiczące w grupy odpowiednio dobrane pod względem ich warunków życia i pracy zawodowej i starajmy się jaknajbardziej przystosować do ich potrzeb. W powyższy sposób da się zrealizować piękne hasło o „dźwignięciu z upadku i poniżenia, z tortur jednostronnej pracy niehygienicznych warunków życia — fizyczną stronę człowieka".

M. Jakubowiczowa.



Tak wygląda świat, oglądany przez narciarza.

JAK WYBIERAĆ SPRZĘT NARCIARSKI

Sport narciarski nietylko że się coraz bardziej rozpowszechnia, ale stał się zdecydowanie modny.

Konieczne jest tedy posiadanie „zasadniczego" sprzętu, a więc nart, kijków i butów. Nie wystarcza jednak iść do sklepu i kupić pierwsze z brzegu ładnie polliturowane deski, lub eleganckie buty. Sprzęt powinien odpowiadać kilku najważniejszym warunkom, których trzeba dokładnie przestrzegać przy wyborze w sklepie; inaczej — rzecz kupiona za drogie pieniądze okaże się albo odrazu nie do użytku, albo w bardzo krótkim czasie ulegnie zniszczeniu. Zasadniczy sprzęt składa się z nart (płozy i wiązania) kijków i specjalnych butów.

Są to rzeczy, które każdy narciarz powinien posiadać w jaknajlepszym gatunku i specjalnie dbać o ich dobro.

Największą „filozofją" jest kupno desek.

Stronę dolną deski (dotykającą śniegu) — nazywamy **ślizgiem**, stronę górną — **wierzchem** narty; przód — **dziobem**, tył — **piętką, kanty** — **krawędziami.**

Płoza powinna być wykonana z jaknajtwardszego drzewa (hickora, ewent. jesion). Wykonane z brzozy, akacji itp., są już o wiele gorsze, gdyż przedewszystkiem łatwiej tracą nadaną im formę, a także szybciej się zużywa (zdziera) powierzchnia ślizgu i krawędzie.

Dziób narty jest ostro zakończony i zagięty ku górze, aby mógł z łatwością pruć śnieg. Gdy położyć nartę na ziemi, dziób wznosi się na 8 — 15 cm., — zależnie od długości i rodzaju narty.

W miejscu, gdzie opiera się stopa, płoza jest wygięta ku górze (4 — 5 cm. nad powierzchnią ziemi), aby przy obciążeniu deski przez narciarza — ciężar rozłożył się równomiernie na całej powierzchni. Kształt płozy powyżej zaznaczony, stanowi t. zw. **profil narty.**

Największe wygięcie w środku — wypada na miejsce, gdzie opierać się będzie pięta.

Kształt **poziomy.** Płoza jest najszersza w okolicy dzioba; następnie lekko łukowatem wygięciem krawędzi zwęża się do środka i znowu nieco rozszerza ku tyłowi. Im większe są różnice szerokości płozy w dziobie — tem narta zwrotniejsza. Na wszelkiego rodzaju jazdę turystyczną, wysokogórską itp., należy dobierać narty tego typu.

Narty o krawędziach prawie równoległych (typu nizinnego) nadają się tylko do biegów płaskich. Narty do skoków posiadają kształt jeszcze nieco odmienny; szczegóły pominę.

Dla utrzymania jednakowego stopnia sprężystości wzdłuż całej płozy — deska jest grubsza w miejscach węższych, a cieńsza w szerszych; pod więżbą jest najgrubsza.

Na ślizgu narty środkiem — od miejsca nieco poniżej dzioba poczynając, aż do piętki, — biegnie rowek szerokości około 1 cm., głębokości 0,5 cm. — 1 cm., zależnie od typu deski. Rowek służy do łatwiejszego utrzymywania kierunku jazdy, stąd przy nartach biegowych musi być głębszy; narty turystyczne posiadają rowek płytszy.

Długość nart jest zależna od wzrostu i wagi narciarza; przy normalnej wadze, długość deski turystycznej (najlepsze dla początkujących) = wzrostowi narciarza z wyciągniętą ręką — do przegubu.

Narty biegowe są dłuższe (wysokość narciarza z wyciągniętą ręką do końca palców); skokowe są bardzo długie i ciężkie.

Osoby o wadze stosunkowo większej do wzrostu, powinny mieć narty nieco dłuższe lub szersze, niż normalnie.

Zwykle długość desek waha się od 1.80 — 2.15 metra. Narty dłuższe są już trudne do manewrowania w terenie, tak, że w razie czego lepiej jest wziąć krótsze i szersze.

Szerokość narty pod więżbą waha się od 5 — 6 cm. narty biegowe typu nizinnego — t. zw. narty wyścigowe; i ponad 6 cm. — narty turystyczne. Węższe deski, niż 6 cm., są bardzo niepraktyczne, gdyż bardzo zapadają w śnieg — na świeżym śladzie.

Przy kupnie desek poza zastosowaniem wyżej wymienionych uwag, należy zwrócić jaknajbaczniejszą uwagę na drzewo i układ słojów; słoje powinny biec równolegle do osi płozy; przy słojach skośnych lub poprzecznych, tworzą się w krótkim czasie zadziory, które hamują bieg narty.

Najlepsze są ślizgi o słoju płaskim (równoległym do powierzchni ślizgu), ewent. niezbyt drobnym, równoległym do osi płozy, a prostopadłym do ślizgu.

Sęki drobne, połączone z miąższem, nie szkodzą, o ile nie przechodzą na wylot.

Kupując deski, należy zatem sprawdzić bieg i układ sło-



Samotna wyprawa narciarza w góry.



Cuda zimowego świata.

jów (czasem braki są umiejętnie maskowane). Następnie zbadać wygięcie i elastyczność (przez przyciągnięcie w dół dzioba w kierunku wygięcia, przyczem uważać, żeby obydwa dzioby były jednakowo elastyczne); tył narty winien być zato sztywny i twardy.

Rowek powinien biec prosto — w jednakowej odległości od krawędzi.

Często deski bywają zwichrowane (skręcone wzdłuż osi podłużnej), lub posiadają niejednakowe wymiary.

Wszystko są to rzeczy bardzo ważne; przy kupnie desek, nie należy lekceważyć sprawdzenia wszelkich szczegółów.

Więżba składa się z metalowych uchwytów (szczęk), przybitych do narty, które trzymają but za podeszew przy nosku.

Szczęki te (t. zw. baki), muszą być dokładnie dopasowane do podeszwy, by noga z butem była całkiem sztywno osadzona i nie mogła się kręcić na boki.

Baki mogą być stałe i przesunięte przez otwór w desce, lub regulowane, przyśrubowane na wierzchu. (W tym wypadku należy zwracać uwagę, by wszystkie śrubki i zazębienia posiadały gwarancję trwałości i wytrzymałości; w przeciwnym razie szczęki wciąż się rozsuwają i nie trzymają dobrze buta). Przez otwory w szczękach — ponad noskiem buta przeciągamy rzemień, by but nie wyskakiwał z baków.

Drugi rzemień jest przeciągnięty od baki do baki — naokoło buta (opiera się głównie na obcasie) i przytrzymuje but, żeby się nie wysuwał ze szczęk. Rzemień ten — rozmaicie przyczepiany do baki — jest zeszyty z dwóch nierozciągliwych rzemieni z surowej skóry, regulowany w długości i ściągany specjalnym ściągaczem t. zw. „elefsenem".

Ogólnie więżba powinna mocno i sztywno trzymać but w bace i nie rozpinać się z byle jakiego powodu, przy cięższych upadkach powinna się automatycznie rozluźniać. Baka nie powinna uciskać noska.

Istnieje cały szereg mniej lub więcej gwarantowanych, patentowanych i popularnych systemów wiązań. Obecnie — najdroższem i chyba najlepszem wiązaniem są „Haugi"; są one stosunkowo proste, praktyczne i najlepiej odpowiadają wszelkim wymaganiom.

Dobre są nowe polskie więżby systemu „Zubek". Nie są one jeszcze dokładnie wypróbowane, ale robią wrażenie solidnych i praktycznych.

Zmontowanie nart, czyli dopasowanie i przybicie baków odbywa się zwykle w firmie, gdzie sprzęt został zakupiony. W domu lepiej tego nie robić.

Do kompletu należy się zaopatrzyć w kijki. Dobry kijek turystyczny powinien być dość sztywny, nie za cienki i nie za ciężki. U góry kijek jest opatrzony pętlą, przez którą się przesuwa rękę, dla łatwiejszego trzymania.

U dołu jest ostro okuty, by się nie ślizgał; 7 — 10 cm. nad okuciem znajduje się poziomy płaski talerzyk, żeby kijek nie zagłębiał się zanadto w śnieg.

Dobre kijki są zrobione z leszczyny (uważać, by nie była zbyt cienka), bambusu, tonkinu itd.

Wysokość kijka — kijek ubity w śnieg po talerzyk, powinien sięgać nieco poniżej ramienia.

Przy kupnie kijków należy zwracać uwagę:

1) czy nie są nadpęknięte;

2) czy okucie na dole jest mocne i trwale założone;

3) talerzyk — kółko trzcinowe, oplecione rzemykami — musi być dobrze i porządnie umocowane i dawać gwarancję trwałości. Bezpośrednio z kupnem zasadniczego sprzętu wiąże się kupno butów.

Poruszałam już kilkakrotnie w „Starcie" sprawę wygodności butów; obecnie chcę omówić kwestję dobroci butów z punktu widzenia czysto technicznego.

But musi mieć: 1) bardzo sztywną, grubą podeszew. 2) Obcas niski, zlekka z tyłu wgłębiony, by rzemień od więżby się nie zsuwał. 3) Nos kwadratowy, zupełnie sztywny (palce nigdy do samego końca nie powinny sięgać. 4) Piętka twarda, niezbyt wysoka.

Skóra na bucie musi być gruba (najlepiej juchtowa), przy zginaniu nie powinna dawać drobnych fałdek i zmarszczek. Do buta musi być wszyty miech, żeby śnieg się nie dostawał przez dziurki od sznurowania.

Wysokość buta ma być ponad kostkę.

Wszystkie szycia powinny być podwójne; wogóle im mniej zszywań, tem lepiej. Podeszew przy nosku, w miejscu, gdzie wchodzi w bakę, powinna mieć skórki, żeby baka nie wciskała się w podeszew. Dotychczas najpewniej jest kupować buty Zakopiańskie lub Bielskie. Warszawskie wyroby — robione przez szewców — niefachowych narciarzy — poza pewną elegancją — nie odznaczają się wybitnemi zaletami.

Świeżo zakupiony sprzęt narciarski należy natychmiast zakonserwować, dla uchronienia od zniszczenia, głównie skutkiem działania wilgoci i mrozu.

Ślizgi desek należy zaterować, by nie dopuścić do wsiąkania wilgoci w drzewo. W tym celu ter norweski, lub zwykły ter roślinny, lekko zagrzewamy i smarujemy pendzelkiem na lekko zagrzaną powierzchnię ślizgu, tak długo, póki wsiąka; wszelkie powstałe pęcherzyki należy rozetrzeć. Wierzch narty, o ile trzeba, politurujemy.

Obecnie często znajdują się w sprzedaży deski już terowane.

Deski nie powinny utracić swego wygięcia; w tym celu „rozpinamy je".

Między ślizgi wsuwamy klocek szerokości 4 — 6 cm. (w miejscu, gdzie opiera się pięta); a piętki i płozy przy dziobach spinamy mocno rzemykami. Poczem ustawiamy je dziobami na dół (dla utrzymania wygięcia dziobów) w miejscu suchem i niezbyt ciepłem. Więżby smarujemy tłuszczem (tak jak buty — patrz niżej).

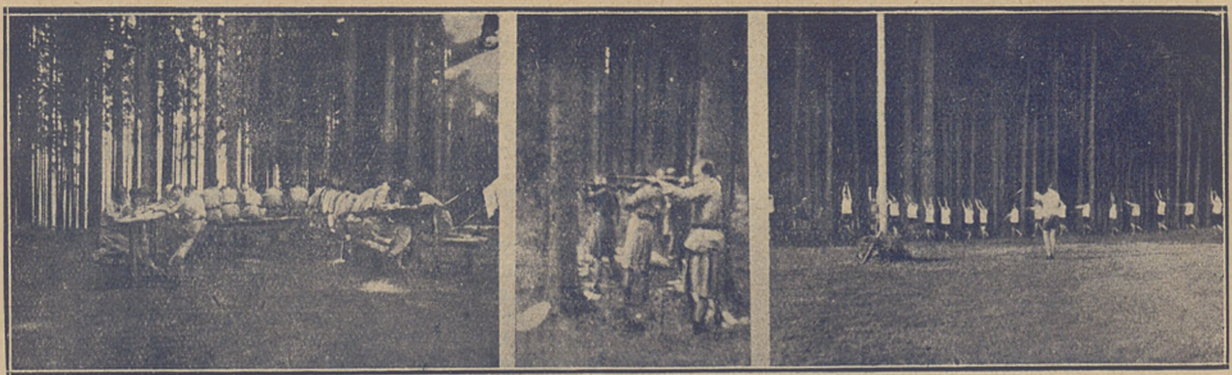
Kijki lakierujemy, a kółka, rzemienie i okucia smarujemy tłuszczem. Najwięcej chyba starań wymagają buty. Świeżo kupione należy starannie natłuścić. Najprościej jest dokładnie wysmarować je olejem rycynowym. Dużo lepszą jest jednak następująca mieszanina: (100 gr. waseliny, 60 gr. parafiny, 200 gr. terpentyny) rozgrzana (ostrożnie! zdaleka od płomienia!), którą się smaruje but zewnątrz i od wewnątrz. Szwy należy zalać parafiną. Przechowywać w miejscu suchem i chłodnem.

Podczas używania nie smarować za często (raz na 10 dni) i nigdy nie suszyć przy piecu.

H. Jabłczyńska.



Oryginalnie skonstruowana obręcz kolista stanowi znany w Austrji sprzęt sportowy.



Obrazki z obozowego życia harcerek w Zwardoniu.

NA OBOZIE P. W. HARCEREK W ZWARDONIU

Na leśnej polanie, pod wyniosłemi smrekami, nieopodal drogi, strzeżonej przez beskidzkiego świątka, a wiodącej do położonego na samej czeskiej granicy Zwardonia, założyła harcerska Główna Kwatera Żeńska podinstruktorski obóz p. w. Trwał on od 1 do 25 sierpnia. Komendantką była druhna W. Keniżanka. Miał on na celu wyszkolenie sił kierowniczych, coraz więcej potrzebnych wobec rozrostu prac p. w. w drużynach.

Darmowe przejazdy i niskie koszty utrzymania ułatwiły przybycie druhnom ze wszystkich krańców Polski, co było niezmiernie ważne dla ujednostajnienia prac i zapewnienia wszystkim chorągwiom fachowych kierowniczek. Uczestniczek było 56; ze względu na czekające je odpowiedzialne zadania, przyjmowano tylko dziewczęta wyżej lat 18 i mające już pewne przygotowanie teoretyczne. Skutkiem tego przeważały w obozie nauczycielki i akademiczki; nadało mu to pewną swoistą fizjognomję.

Życie zostało ujęte w ścisłe normy i rygor wojskowy.

Pierwsze dwa dni poświęcono obozownictwu, ćwicząc je odrazu praktycznie przy rozplanowaniu i założeniu obozu. Praca była dość forsowna, a utrudniał ją niemało twardy, gliniasto-kamienisty teren.

Plan dnia był następujący: o godz. 6 m. 30 pobudka, gimnastyka, prowadzona przez druhnę Woźniakównę, która ukończyła kurs Agnety Bertram, zorganizowany przez redakcję „Startu", mycie się i kąpiel w potoku, raport poranny, podniesienie sztandaru, modlitwa, śniadanie, wykłady do obiadu i po przerwie do podwieczorku, po nim strzelectwo, lekka atletyka, gry ruchowe (d-hna Woźniakówna) i sportowe; z tych ostatnich wielkiem powodzeniem cieszył się kwadrant.

Dnie były tak szczelnie wypełnione pracą, że mimo możliwości pięknych wycieczek, mimo, że góra Barania, rysująca się na horyzoncie, poprostu zapraszała do wypicia wody wiślanej u samego źródła, odbyto zaledwie parę kilkagodzinnych wycieczek i to ściśle związanych z wykładami z terenoznawstwa: z orjentowaniem się podług mapy i robieniem szkiców. Możność przyjrzenia się w naturze przełęczom, kotlinom itd., była dla dziewcząt z dolin bardzo przydatna.

W związku z wykładami z łączności, zostały umiejętnie wykorzystane wszystkie dodatnie czynniki sygnalizacji: szybka orjentacja przy odczytywaniu wyrazów i ściśle przestrzegany podział pracy na stacjach odbiorczych. Dziewczęta uprawiały to „machanie chorągiewkami" z zapałem i doszły do znacznej wprawy.

Doskonałem ćwiczeniem, a zarazem niemałą rozrywką były gry polowe. Teren falisty, leśny, przedzielany łąkami, z wysokim nasypem toru kolejowego, nadawał się znakomicie do wszechstronnego wyzyskania. Najwięcej emocji dostarczyła oczywiście nocna gra. Podchodzenie w ciemnym lesie, nieco tylko rozjaśnionym przez księżyc, kombinowanie zespołowych ataków i obrona, ukrytej w przejeździe kolejowym czerwonej latarki, dało wiele pouczających doświadczeń.

Pomimo forsownej fizycznej i umysłowej pracy, górskie powietrze zrobiło swoje i stan zdrowotny nie pozostawiał nic do życzenia. Ogólne wyćwiczenie sportowe znacznie się podniosło, a kąpiel (pływanie niestety było niemożliwe z „braku miejsca") w zimnym górskim potoku zahartowała wszystkie.

Przy ogniskach rozważano różne zagadnienia, związane ze stosunkiem do p. w. jednostki i społeczeństwa.

W sumie, obóz prowadzony, po raz pierwszy w życiu harcerskim na wojskową modłę dał dobre wyniki i dużo cennych wskazówek dla przyszłych kierowniczek przysposobienia wojskowego w harcerstwie.

Obóz wizytowała i była obecna przy egzaminach p. Witekówna, referentka P. W. K. w P. U. W. F. P. W.

Zofja Dłużewska - Kańska.

ZAWODY ŁYŻWIARSKIE W ROKU 1930

Polski Związek Łyżwiarski opracował już programy zawodów o mistrzostwo okręgowe i Polski w roku 1930 w jeździe figurowej pań.

Drukujemy je poniżej, pragnąc dać możność czytelniczkom naszym poznania warunków i odpowiedniego pokierowania swym treningiem.

Uwaga! W poniższym tekście skrót **p** oznacza prawa, **n** — naprzód, **t** — tyłem, **z** — zewnątrz, **o** — obrót, **P** — pętlicą (obrót z pętlicą).

PROGRAM

Zawodów o Mistrzostwo Okręgowe r. 1930 w jeździe figurowej Pań.

Figury obowiązkowe:

Nr. 1	Łuk	p.n.z.; l.n.z.	1
3	„	p.t.z.; l.t.z.	1
5a	Wężyk	p.n.z.w.; l.n.w.z.	1
5b	„	l.n.z.w.; p.n.w.z.	1
7	Trójka	p.n.z.O.t.w.; l.n.z.O.t:w:	1
9a	„	p.n.w.O.t.z.; l.t.z.O.n.w:	1
9b	„	l.n.w.O.t.z.;p.t.z.O.n.w:	1
10	Trójka podw.	p.n.z.O.t.w.O.n.z.; =	1
11	„	p.n.w.O.t.z.O.n.w.; =	1

9 figur Jednostek 9

Jazda dowolna: Czas trwania: 2 minuty

Mnożnik: 3

Najwyższa możl. ilość pktów: fig. obow. 54

Jazda dowolna 36

Razem 90

w jeździe parami:

Jazda dowolna: Czas trwania 3 minuty
Ocena według: 1) treści, trudności i układu programu
2) dokładnego zgrania i pewności wykonania
3) rozmachu, rytmu i postawy
Najwyższa ilość punktów możliwa do uzyskania: 18.

PROGRAM

Zawodów o Mistrzostwo Polski na r. 1930 w jeździe figurowej Pań.

Figury obowiązkowe:	Nr. 2 Łuk	p.n.w.;l.n.w.	1
	3 „	p.t.z.; l.t.z.	1
	5a Wężyk	p.n.z.w.; l.t.w.z.	1
	5b „	l.n.z.w.; p.n.w.z.	1
	8a Trójka	p.n.z.O.t.w.; l.t.w.O.n.z:	1
	8b „	l.n.z.O.t.w.; p.t.w.O.n.z:	1
	10 Trójka podw.	p.n.z.O.t.w.O.n.z.; =	1
	11 „	p.n.w.O.t.z.O.n.w.; =	1
	14 Pętlica	p.n.z.P.; l.n.z.P.	2
	9 figur	Jednostek	12

Jazda dowolna: Czas trwania: 3 minuty
Mnożnik: 4

Najwyższa ilość pktów możl. do uzyskania: Fig. obow. 72
Jazda dowolna 48

Razem 120

w jeździe parami:

Jazda dowolna. Czas trwania 4 minuty.
Ocena według: 1) treści, trudności i układu programu
2) dokładnego zgrania i pewności wykonania
3) rozmachu, rytmu i postawy
Najwyższa ilość punktów możliwa do uzyskania: 18.

PO SEZONIE TENNISOWYM

W dzień pierwszego stycznia, z początkiem t. zw. Nowego Roku, niejeden człowiek sięga pamięcią wstecz — bilansując zyski i straty ubiegłego roku.

Dla tennisa polskiego — mamy obecnie taki okres czasu, który upodabnia się do końca roku. Trzeba rzucić okiem wstecz i pomyśleć jednocześnie o przyszłości.

Nie będziemy robili bilansu sezonu ubiegłego — bo na naszym „tennisowym" froncie — wszystko bez zmian. Zwłaszcza jeżeli pomyślimy o działalności naszego Zw. Lawn Tennisowego. Dlatego też pogawędzimy lepiej na tematy wyników tennisowych.

Przedewszystkiem trzeba powiedzieć o Jędrzejowskiej. Młoda ta zawodniczka błysnęła niepowszednim talentem i dobremi wynikami, zdobywając w kraju wszystkie niemal możliwe do zdobycia mistrzostwa. Zagranicą — odnotować należy jej sukcesy w turnieju w Meranie. Szereg tych zwycięstw zawdzięcza krakowianka przedewszystkiem systemowi gry ofensywnej. Systemu obserwowanego u Jędrzejowskiej nie można nazwać w całej pełni ofensywnym — potrzebne jest do tego wielkie techniczne opanowanie rakiety, w każdym jednak razie — próby poprowadzenia gry ofensywnej dały wyniki bardzo dodatnie. — Nietylko w kraju, ale i zagranicą — możnaby wyliczyć na palcach zawodniczki, grające na całym korcie, grające ofensywnie. Inne — hołdują staremu systemowi gry z głębi kortu, z linji głównej, wyniki — wypływają z pewności gry i rutyny. Zawodniczki zagraniczne mają nad Jędrzejowską tę przewagę, że cała zima stoi do ich dyspozycji w sensie wyzyskania czasu dla treningu. U nas stan rzeczy jest wiadomy. Surogatem gry na kortach krytych — jest trening zimowy o ścianę, gry sportowe, gimnastyka i inne półśrodki dla utrzymania kondycji. Mówiliśmy już o tem niejednokrotnie, niema przeto potrzeby dłuższego zatrzymywania się nad tą sprawą. Te surogaty treningu zimowego nie zastąpią oczywiście gry na zimowym korcie lub na otwartych kortach południa. Dlatego też dobrze by było, aby Jędrzejowska mogła wyjechać w ciągu zimy zagranicę.

Sukcesy Jędrzejowskiej w Meranie były niespodzianką, a poniekąd i rewelacją dla sfer tennisowych. Dlatego jednak, aby spełniły swoje znaczenie propagandowe — muszą się one powtarzać, inaczej giną — w nawale atrakcyj sportowych dnia codziennego. A że o tennisie polskim na szerokim świecie głucho — nie trzeba chyba dowodzić. Prasa zagraniczna, podając terminy mistrzostw państwowych wspomina o Grecji, Jugosławji, Bułgarji i Finlandji, o Polsce — ani słowa.

Przyjemność stwierdzenia nowego talentu niestety zostaje przytłumiona świadomością, że w ciągu 10 lat — jest to talent jedyny. Według teorji prawdopodobieństwa ten talent musiał wypłynąć. Nie można uznać Jędrzejowskiej za talent, który się wyłania z setek zawodników, jako emanacja mas ćwiczących. Poza Jędrzejowską — można wymienić Dubieńską, Boniecką, Posseltównę, Raciborską. Może jeszcze parę nazwisk umieszczonych pracowicie przez Zw. Tennisowy na liście kolejności. I na tem koniec. Na tem wyczerpuje się spis czynnych zawodniczek. Nadmienić trzeba, że nawet te czynne zawodniczki nie zebrały się nigdy na jednym turnieju — tak, aby można było porównać wyniki. Dwie pretendentki do tytułu najlepszej zawodniczki — nie grały przeciwko sobie ani razu. Wyższość Jędrzejowskiej nie ulega kwestji, tak samo jak drugie miejsce Dubieńskiej. Tymczasem Zw. L. Tenn. nie klasyfikował Dubieńskiej z „braku materjału" porównawczego.

Na mistrzostwach Polski — zgłoszono aż 22 zawodniczki. Wspaniała cyfra! Na kilkunastu turniejach widzimy po parę zgłoszeń. Trudno powiedzieć, czy okoliczności tak niezwykle niepomyślne, czy niechęć do



Jędrzejowska, mistrzyni tennisu polskiego.

walki czy traktowanie tennisa jako zabawy. W każdym razie — gdyby sądzić wg. wyników, natężenia życia sportowego i mas zawodniczek — tennis polski jak kobiecy tak i męski — trzebaby było już dawno wykreślić z listy „żywych sportów". W ciągu ubiegłych 10 lat nie można stwierdzić żadnego widocznego postępu — ani wzwyż, ani wszerz. I poco komu ta zabawa? Wartości atletyczne tennisu zostają zaprzepaszczone, korzyści propagandowych — żadnych, społecznych — to samo.

I pomyśleć, że w ciągu 10 lat nie nauczono się niczego! Cała nadzieja w młodzieży. Ale na to musimy jeszcze poczekać. Nawet piłkarze — niezmiernie konserwatywni — zrozumieli konieczność treningu zimowego, uprawiania dodatkowych, uzupełniających sportów. Tennisiści — przebywają we wspaniałem odosobnieniu. Myślę — że wielu z nich zdziwiłoby się, gdyby ich nazwać zawodnikami. Bo tennis — to rzecz „przyjemna", ale z zawodnikami, tymi „ordynarnymi" piłkarzami lub lekkoatletami — nie ma przecież nic wspólnego.

T. Maltze.

POKAZ GIMNASTYKI AGNETY BERTRAM

W dniu 15 b. m. odbył się w Towarzystwie Higjenicznem pokaz gimnastyki kobiecej metodą Agnety Bertram, zorganizowany przez Redakcję pisma naszego.

Na pokaz złożyło się przemówienie wstępne redaktorki „Startu", p. K. Muszałówny, odczyt „O roli gimnastyki w życiu nowoczesnej kobiety", wypowiedziany przez p. Helenę Olszewską, wizytatorkę szkół kuratorjum warszawskiego, oraz właściwy pokaz, składający się z dwóch części. W pierwszej zademonstrowały ćwiczenia z pierwszego roku nauczania cztery uczenice polskie Agnety Bertram (uczestniczki kursu, organizowanego przez nas latem dla nauczycielek w Kopenhadze), pp. Lisowska, St. Chrupczałowska, W. Chodkowska i E. Wiłkomirska. Kierowała tą częścią pokazu p. Bodil Otto, Dunka, wybitna uczenica Bertram.

W drugiej części pokazu wystąpiła sama Bodil Otto, która za pośrednictwem redakcji „Startu" przybyła do Polski z Kopenhagi. Zademonstrowała ona ćwiczenia dla dziewczynek w wieku lat 12—15, oraz zasób ćwiczeń, wchodzących w skład drugiego roku nauczania.

Demonstrowane ćwiczenia wypadły bardzo ładnie i wywołały na sali gorące oklaski. Licznie zgromadzona publiczność, w której nie brakło przedstawicieli płci męskiej, miała możność przekonać się, że propagowana przez nas metoda gimnastyki dla kobiet Agnety Bertram, posiada rzeczywiście niezwykłe walory wychowawcze i estetyczne. Ćwiczenia w metodzie tej uwzględnione i sposób ich wykonania — równomiernie zatrudniają wszystkie mięśnie, znakomicie podnosząc sprawność i gibkość.

Pokaz miał w Warszawie prawdziwe powodzenie. Sala była przepełniona. Mieliśmy okazję przekonać się, że sprawa wychowania i kształcenia fizycznego kobiet znajduje w naszym świecie kobiecym coraz szerszy oddźwięk.

INSTRUKTORSKI KURS GIMNASTYKI AGNETY BERTRAM

DLA NAUCZYCIELEK WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W WARSZAWIE.

Jak wspominałyśmy w poprzednim numerze pisma naszego redakcja „Startu" w porozumieniu z Zarządem T. N. S. W. sekcji wychowania fizycznego w Warszawie przystępuje do organizacji instruktorskiego kursu gimnastyki metodą Agnety Bertram dla nauczycielek wychowania fizycznego w Warszawie.

Zorganizowane zostaną dwa kursy — komplety: 1) dla nauczycielek, które przeszły w roku bieżącym kurs w Kopenhadze u Agnety Bertram, oraz, 2) dla nauczycielek, które nigdy dotąd metody Bertram nie przechodziły. Na pierwszym kursie przerobiony zostanie materjał dla drugiego roku nauczania, na drugim — zasób materjału ćwiczebnego dla pierwszego roku nauczania.

Zajęcia na każdym z kursów odbywać się będą codziennie w godzinach biurowych (9 — 6 pp., w soboty adres podamy wkrótce. Kurs trwać będzie przez cały styczeń. Opłata za całkowity kurs wyniesie 50 złotych. O dniu, godzinie i miejscu rozpoczęcia kursu zawiadomimy listownie wszystkie uczestniczki kursu.

Zapisy przyjmowane są w Redakcji „Startu", codziennie w godzinach biurowych (9 — 6 pp.), w soboty 9 —2 pp.). Przy zapisie wpłacić należy całkowitą opłatę za kurs. Termin zapisów upływa z dniem 29 b. m.

Kurs prowadzony będzie zarówno w dziedzinie zajęć praktycznych, jak i wykładów teoretycznych przez p. Bodil Otto, wybitną uczenicę duńską p. Agnety Bertram.

KURS ZAGRANICZNY GIMNASTYKI DOMOWEJ

W WARSZAWIE METODĄ AGNETY BERTRAM.

Jak już donosiłyśmy w poprzednim numerze pisma naszego, w okresie stycznia 1930 roku redakcja „Startu" organizuje zagraniczne kursy gimnastyki metodą Agnety Bertram.

Kurs ten przeznaczony jest dla pań, które pragnęłyby nauczyć się poprawnego wykonywania ćwiczeń, wchodzących w skład „Gimnastyki domowej dla kobiet" pióra słynnej duńskiej reformatorki gimnastyki kobiecej, Agnety Bertram. Posiadając książkę, przez nas wydaną, p. t. „Gimnastyka domowa", zaopatrzoną w niezbędne ilustracje i odpowiednie nuty i ukończywszy organizowany przez nas kurs, który prowadzić będzie osobiście wybitna uczenica Agnety Bertram, Dunka p. Bodil Otto, każda z pań będzie mieć gwarancję, że codzienny swój dziesięciominutowy seans gimnastyki porannej przeprowadzi u siebie w domu racjonalnie i poprawnie.

Kurs, jaki organizujemy, nie będzie więcej powtórzony. Trwać on będzie cały miesiąc, a lekcje odbywać się będą dwa razy w tygodniu. Początkowo ćwiczenia przerabiane będą bez muzyki, po opanowaniu zaś ćwiczeń — z muzyką.

Zorganizowane zostaną, dla wygody pp. uczestniczek kursu, komplety w liczbie kilku. Jeden z kompletów odbywać się będzie w godzinach 12 — 1 po południu, drugi — 5 — 6 pp., a trzeci — 8 — 9 wieczorem. Tak rozplanowane godziny kompletów umożliwią kan-

dydatkom na kurs wybranie sobie najwygodniejszego co do godzin kompletu.

Dni, w których odbywać się będą lekcje, a także adres sali (w śródmieściu) podamy oddzielnie, zawiadamiając jednocześnie listownie zapisane na kurs osoby o dniu rozpoczęcia ćwiczeń.

Zapisy przyjmowane są w Administracji „Startu" (Górnośląska 20 m. 7) w godzinach biurowych (9 — 6 pp. bez przerwy, w soboty — 9 — 2 pp.) do dnia 29 b. m. Przy zapisie należy jednocześnie wnieść opłatę za całkowity kurs, która wyniesie tylko 20 złotych.



Na kursie wychowania fizycznego dla nauczycielek w Bielsku.

KURS WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W BIELSKU

W okresie lata przeprowadzono bardzo wiele kursów wychowania fizycznego dla nauczycieli. Były one organizowane zarówno przez Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego, jak i przez poszczególne wojewódzkie komitety w. f. Ponadto szereg stowarzyszeń przeprowadził dla swych członkiń obozy letnie wychowania fizycznego.

Sprawie kursów i obozów wychowania fizycznego poświęciliśmy jeden z ostatnich numerów pisma naszego. Wciąż jednak przychodzą jeszcze do nas spóźnione wiadomości o kursach, odbytych na terenie poszczególnych województw.

Jeden z takich kursów świetnie zorganizowany i licznie obesłany odbył się w Bielsku, w okresie od 3 do 30 lipca b. r. Organizatorem kursu był Wydział Oświecenia Publicznego w Katowicach. Kurs przeznaczony był dla nauczycielek szkół powszechnych.

Jak nam donoszą uczestniczki kursu, kurs udał się znakomicie i przyniósł wiele korzyści nauczycielkom.

HALLO! HALLO!

Z inicjatywy belgijskich sportwomen, wprowadzona zostaje w roku bieżącym nowa, nieznana dotąd nigdzie, konkurencja o charakterze wieloboju. Nosić będzie ona miano „dziesięciu sportów zimowych dla kobiet" i oryginalny ten dziesięciobój nowoczesny dla kobiet składać się będzie z zawodów w dziesięciu różnych konkurencjach.

Program wieloboju tego przewiduje: bieg kolarski, bieg pływacki (w krytym basenie zimowym), skok wzwyż, skok wdal, bieg lekkoatletyczny na 70 mtr., oraz na 1000 metrów, konkurs strzału piłką do bramki, mecz tennisowy, rzut kulą i oszczepem.

Zawodniczki, pragnące zająć w konkursie miejsce klasyfikowane, muszą wziąć udział conajmniej w ośmiu z pośród wymienionych dziesięciu konkurencyj. Klasyfikacja dokonana zostanie na podstawie zsumowania poszczególnych wyników po przetłumaczeniu ich na punkty, jakie wyznaczone będą dla każdej konkurencji.

Impreza powyższa pomyślana została doskonale, sprzyjać bowiem będzie wszechstronnej uprawie sportów przez kobiety. Ponadto zaś — ponieważ wymienione konkurencje odbyć się musza zimą, zawodniczki muszą prowadzić nieprzerwany trening w konkurencjach, objętych programem wieloboju.

Na kongresie olimpijskim w Berlinie, który odbyć się ma w maju przyszłego roku, omawiana będzie między innemi sprawa udziału kobiet - lekkoatletek w ogólnych igrzyskach olimpijskich. Sprzeciw w tej sprawie zgłosili skandynawowie.

Należy przypuszczać, że do sprawy tej jeszcze przed majowym kongresem olimpijskim ustosunkuje się międzynarodowy sportowy związek kobiet.

W Paryżu dokonano w tych dniach wielkiego konkursu literackiego na pracę, inspirowaną ideą sportową, przytem praca ta musiała być poświęcona sprawom piłki nożnej, konkurs bowiem organizowany był z inicjatywy związku piłkarskiego.

Ku ogólnemu zdumieniu, drugie miejsce na konkursie tym wzięła kobieta, panna Rouvier. Kiedy sędziowie otworzyli kopertę i dowiedzieli się, że autorką wyróżnionej przez nich pracy o piłce nożnej jest kobieta, zdumienie ich było bardzo wielkie.

Tytuł nagrodzonej książki brzmi: „Lekcja piłki nożnej. Wspomnienia z Biribi".

Zainteresowani znajomością zasad sztuki i życia sportu piłkarskiego, okazaną przez p. Rouvier, dziennikarze francuscy dokonali z nią wywiadu, w którym padło wiele ciekawych zdań o sporcie piłki nożnej..

Panna Rouvier jest pielęgniarką. Ma za sobą dwie kampanje wojenne w Marokku, w 1925 i 1927 roku, w których brała udział, jako dzielna sanitarjuszka. Zdobyła za swą bohaterską, pełną poświęcenia działalność, złoty medal zasługi.

Właśnie pobyt w Marokku dał jej impuls do napisania powieści o piłce nożnej. Pułk, do którego była ona przydzielona, składał się z poważnej liczby ludzi, mających osobiste porachunki z prawem karnem, włóczęgów i skazańców, zesłanych na ciężkie roboty.

„Obserwując ich życie, pewnego dnia pomyślałam sobie— mówi p. Rouvier — jakie też mogłyby być ich wrażenia, gdyby im pokazano mecz piłki nożnej. Nie było to trudne do urzeczywistnienia, gdyż sanitarjusze nasi byli sportowcami i utworzyli z pośród siebie wcale sprawnie grającą jedenastkę. Mecz taki odbył się. Zrobiłam niezwykle interesujące spostrzeżenia. I napisałam książkę, pierwszą w swojem życiu, nie licząc bynajmniej na żaden sukces i nie spodziewając się bynajmniej tego wyróżnienia, jakie mnie spotkało.

Od czasu napisania tej książki, nabrałam werwy literackiej. Właśnie obecnie kończę powieść dla dzieci, a potem — sama nie wiem, trzeba będzie pomyśleć".

Panna Rouvier, od czasu wyróżnienia jej na konkursie literackim, jest przedmiotem licznych wywiadów. Opowiada szereg ciekawych anegdotek. Pewnego dnia ktoś ze znajomych zapytał ją zupełnie poważnie: „Proszę pani, dostała pani nagrodę za książkę o piłce nożnej, to znaczy, że uprawia pani ten sport?"

Tymczasem p. Rouvier nie gra zupełnie w piłkę nożną i nigdy w nią nie grała. Uprawia natomiast tennis i pływanie, a więc sporty arcykobiece.

INSTRUKTORKA SPORTOWA

MOTTO.

„... podziwiam instytucję lekarzy szkolnych, którzy badają perjodycznie uczniów. Ale, skoro się powiedziało a, trzeba powiedzieć b. Pragnąłbym rozszerzyć tę instytucję. Zdaliby się mianowicie lekarze szkolni dla badania perjodycznego profesorów".

Boy-Żeleński.

W czasach, w których żyjemy, postulaty teoretyczne szybko stają się rzeczywistością. Niedawno jeszcze trzeba było szturmem zdobywać prawo obywatelstwa dla instruktorek sportowych, t. j. dla kobiet, dziś mamy już instruktorki. Może nie upłynie wiele czasu, a staną one na wysokości zadania. Dopiero wówczas cel nasz zostanie osiągnięty.

Walcząc o to, żeby stanowiska te, które dotąd zajmowali mężczyźni, zajęły kobiety, nie walczyłyśmy tylko dlatego, żeby postawić na swojem. Chodziło nam o wyższe wartości w sporcie. Dlatego idealna instruktorka musi być wolna od wad swych poprzedników — mężczyzn.

Zadania nauczycielki sportowej są bardzo rozległe i wymagają niebylejakich kwalifikacyj. Niedość jest być dobrą sportswoman, niedość mieć daleko idące ambicje. Potrzebne jest duże opanowanie i znajomość psychologji ludzkiej, konieczne jest poznanie materjału, z jakim się ma do czynienia, nakreślenie sobie wyraźnego celu i konsekwentne zdążanie ku niemu. A przedewszystkiem konieczna jest niezmącona pogoda ducha. Harmonja budzi harmonję, dysharmonja budzi dysharmonję; harmonijny czy dysharmonijny nastrój osoby, prowadzącej ćwiczenia, przenosi się na wszystkie uczestniczki. Osoba, prowadząca ćwiczenia, mimowoli wpaja wszystkim uczestniczkom coś z istoty swej osobistości, ona to stwarza atmosferę. W atmosferze tej mieści się bardzo wiele. Można stworzyć atmosferę humanitarną zarówno jak jej przeciwieństwo. „Fair play" polega nietylko na właściwej kontroli punktów, lecz również na absolutnej bezstronności, także w stosunku do słabszych. Jeżeli zawodniczki skaczą sobie do oczu, pienią się ze złości, obrzucają się oszczerstwami i wymysłami, a instruktorka zła tego nie zwalcza, to doprawdy, nie jest to kształcenie charakteru. Instruktorka powinna oddziaływać na pobudzenie energji u mniej energicznych i uśmierzenie wybujałych temperamentów. A przedewszystkiem powinna oddziaływać osobistym przykładem zachowania się. Instruktorka, która zżyma się ze złości przy każdym błędzie, popełnionym przez ćwiczące, nie jest dobrym przykładem.

Przejawy niecierpliwości powinny być u instruktorki wogóle niedopuszczalne. Obowiązkiem jej jest uświadomić sobie przeciętną zdolności każdej grupy i starać się o podniesienie poziomu **każdej** z uczestniczek, a także o zachęcenie do przedmiotu. Każda z uczestniczek, nawet najniezdolniejsza, ma prawo tego od niej wymagać. Instruktorka ma zresztą prawo wyłączania czy przenoszenia gdzieindziej uczestniczek, o ile są do tego stopnia niezdolne, że tamują postępy grupy. Należy jednak w każdym poszczególnym wypadku rozważyć, czy niema sposobu oddziałania na daną jednostkę.

Streszczam się: instruktorka, nie odpowiadająca swemu zadaniu z wychowawczego punktu widzenia, nie pomaga, lecz szkodzi naszej sprawie, czynniki kulturalniejsze do sportu zniechęca i przeciwnikom sportu daje broń do ręki.

E. Dz.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 popołudniu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym. W innych krajach— kwartalnie 3 złote 50 gr.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo. 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. zł. 60; 1/8 kol. zł. 35; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.